

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 480 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 491 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 中華サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ツナサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ・コーヒー牛乳 エネルギー 468 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほく南瓜 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 エネルギー 450 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 456 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 530 kcal	◎パン 食パン ウインナーソテー 中華サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 382 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ツナサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 387 kcal	
昼食	ご飯 ポークチャップ じゃが芋の煮物 大根と青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 574 kcal	ご飯 まぐろカツ(軟) 白身魚パン粉焼 付) キャベツ 野菜と豚肉の中華炒め エビサラダ 中華スープ エネルギー 550 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん 厚揚げの甘辛煮 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 552 kcal	炊き込みご飯 ぶり照焼き(軟) ホキ 付) 大葉 里芋の旨煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 552 kcal	ご飯 ピーマンの肉詰め がんと煮つけ 青菜のピーナツ和え すまし汁 エネルギー 597 kcal	とんこつラーメン えびしゅーまい ほうれん草の白和え フルーツ エネルギー 555 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) はじかみ 南瓜のえびあんかけ きゃべつとしらすおかか和え すまし汁 エネルギー 451 kcal
間食	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	白いせんべい エネルギー 39 kcal	いちごケーキ エネルギー 67 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 50 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	シフォンケーキ エネルギー 85 kcal	カントリーマアム エネルギー 67 kcal
夕食	ご飯 赤魚の照り煮 付) いんげん 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 476 kcal	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 いんげんおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 552 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 付) アスパラ 大根のうすくず煮 納豆 味噌汁 エネルギー 519 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 海老キャベツ炒め 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 葱としらすの卵焼き 南瓜の煮つけ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 ホキのきのこソースかけ 白菜の炒め煮 さつま芋のサラダ 味噌汁 エネルギー 535 kcal	ご飯 豆腐ハンバーグ 付) いんげん 青梗菜オイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 593 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 菜花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 529 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 558 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 477 kcal		
	◎パン 食パン エビ団子煮 菜花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 407 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 458 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 520 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 439 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 487 kcal		
昼食	チキンカレーライス スパゲティソテー シーザー風サラダ ヨーグルト和え エネルギー 616 kcal	ご飯 鱈の生姜焼き 付) 大葉 さつま芋の旨煮 オクラの和え物 味噌汁 エネルギー 507 kcal	ピビンバ丼 キムチ冷奴 わかめスープ フルーツ エネルギー 502 kcal	ご飯 白身魚フライ(軟) 白身魚パン粉焼 付) キャベツ 里芋のバター醤油炒め グリーンサラダ かきたま汁 エネルギー 536 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) ブロッコリー ピーマンの野菜炒め 和風きのこマリネ 味噌汁 エネルギー 529 kcal		
間食	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	いちごゼリー エネルギー 40 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	栗しぐれ2ケ エネルギー 86 kcal		
夕食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め ピーマンと竹輪金平 大根サラダ すまし汁 エネルギー 520 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー 切干大根のごま炒め アスパラおかかマヨ和え すまし汁 エネルギー 509 kcal	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 大根の煮つけ 青菜のサラダ すまし汁 エネルギー 477 kcal	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 茄子の煮つけ ささみのサラダ 味噌汁 エネルギー 566 kcal	ご飯 アジの焼き浸し 付) ふき 角麩煮 サラダ 味噌汁 エネルギー 523 kcal		



献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。